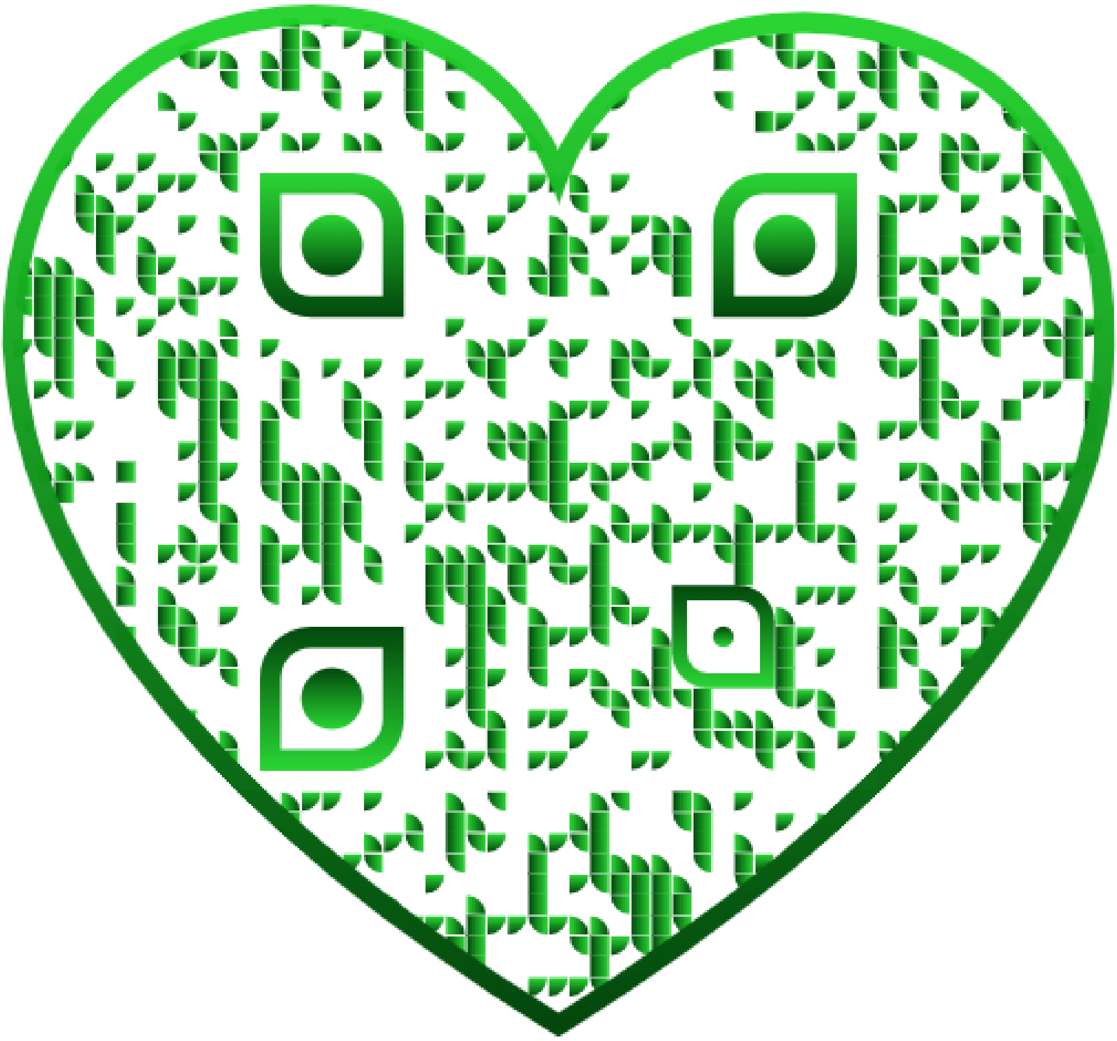
O poder do chá de sumiço

EMANUEL HALLEF



cap. 1

Como se tornar uma mulher interessante?

Na aparência e no intelecto:

(para a cabeça de
um homem,
para a cabeça de uma mulher,
para si mesma

e para o mundo)

Aparência no geral:

Para começarmos esse capítulo, eu quero estudar com você algumas das mulheres que são ditas como **as mais irresistíveis do mundo.** As mais atraentes, bem sucedidas e desejadas dentre todas as outras que, para a maioria, são *“normais”*, *“básicas”*, *“insossas”*, *“nada-atrativas” e etc.*

Aqui eu não vou me limitar a **padrões de estética inalcançáveis**, enaltecendo o que é irreal.

Não vou fazer isso, primeiro porque seria injusto **com você** (*minha leitora, amiga e grande potencial*), **comigo** (*como autor e ser humano*) e também para a parcela da sociedade que luta **todos os dias em busca de aceitação.**

Vamos estudar apenas dois tipos de padrão estético e quais são as principais mulheres que se destacam dentro de cada um deles:

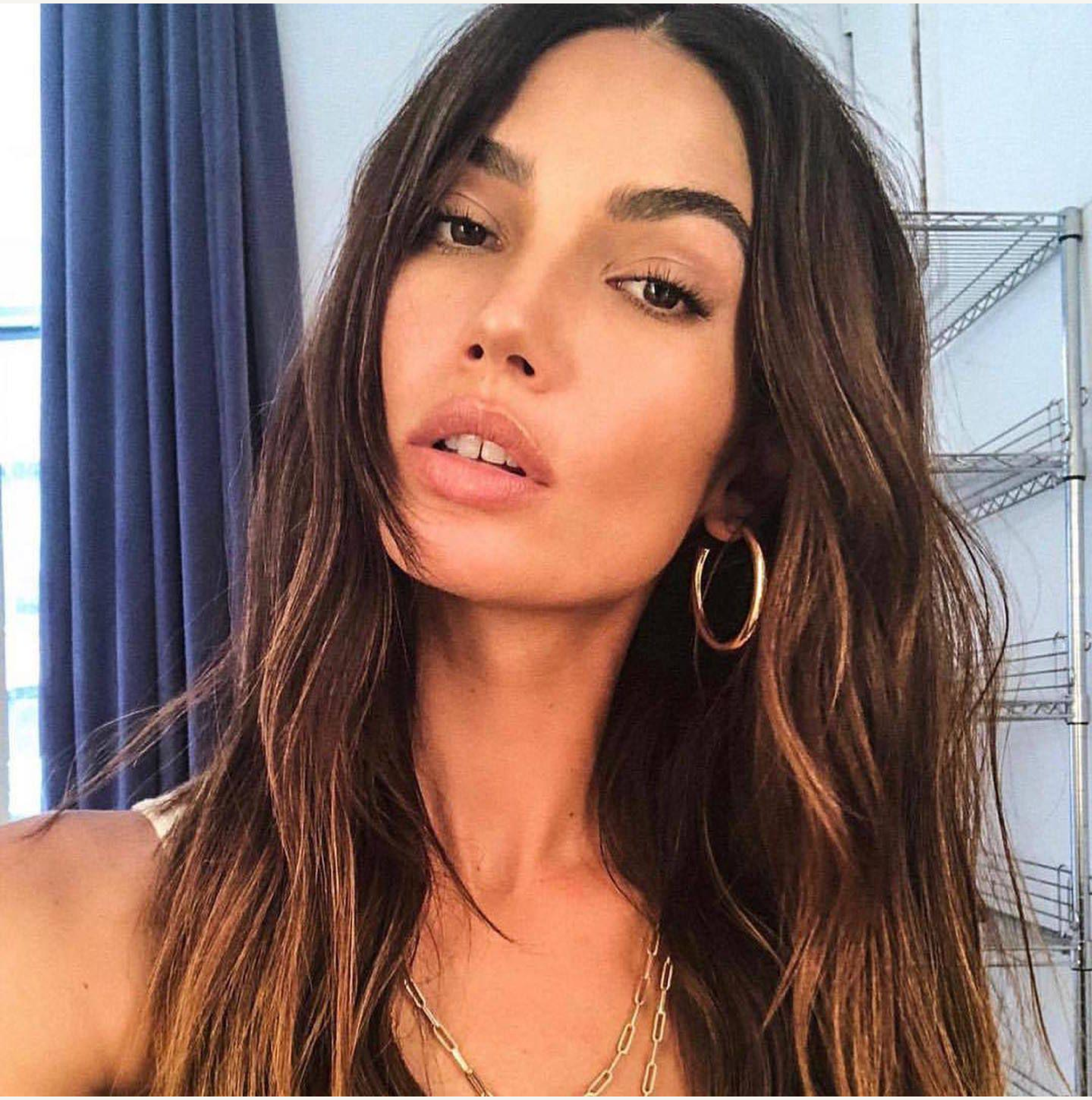
MAGRA, CORPO “ESTRUTURAL” e PADRÃO VICTORIA SECRETS:

A Victoria's Secret tem um time de **14 modelos**, apelidadas de *angels*, que são as estrelas das suas campanhas e têm papel de destaque no desfile anual da marca. Elas resumem amplamente este tópico.

Só que, dentre essas 14 modelos, **5 se destacam mais**. E são essas que iremos abordar aqui.

Vamos lá:

5. Lily Aldridge:



Eu acho muito interessante o 5º lugar **ser exatamente a Lily.**

Vamos estudar a aparência dela e o que a faz estar nesta posição. Algumas de vocês ***(e eu diria a maioria)*** olhará para ela e vai destacar o ponto mais “*imperfeito*” da modelo. Não será preciso nem passar muito tempo analisando a imagem.

Os seus olhos correrão diretamente para este ponto. Você pode falar: *“ela não é tão linda assim, os dentes são tortos, os da frente tem até aquela abertura feia.”*

Pois é, porque na cabeça
de algumas dessas mulheres
que se importaram tanto
com um detalhe **tão**
insignificante
quanto este,

estão presas ainda na ideia
estética de que um único erro
em uma mulher é capaz de
desfazer todos os
outros acertos.

Que os homens vão se importar
MUITO com esse pequeno
buraco entre os dentes
da frenteda Lily e por eles
serem tortos.

Mas estas mulheres não conseguiram enxergar as outras coisas **que compõem a beleza exuberante** da Lily:

Percebam a sobrancelha dela. Eu quero que vocês entendam que *olhos*, *boca*, *bochechas*, *nariz*, *dentes*, praticamente **nenhuma dessas áreas** é tão **poderosa** e capaz de proporcionar harmonia (ou desarmonia) no rosto quanto as sobrancelhas perfeitas.

O arco de fios que desenha o olhar é essencial para manter o equilíbrio facial. No senso geral da moda, o que define uma sobrancelha perfeita, basicamente, é:

1. O design.

Que serve para harmonizar junto com o restante do rosto. Tirar a sobrancelha é um processo simples. Desenhá-las, não.

Percebam o quão bem harmonizado é a sobrancelha da Lily. **O quão pertencente ela é para as feições do rosto.**

Tamanho ideal, espessura ideal, arqueamento ideal. Pode ser que ela tenha feito **algum procedimento estético**, mas se fez, arqueou perfeitamente com o seu rosto.

2. **Saber analisar o seu rosto.**

é importante sempre analisar o **formato do rosto da mulher**, pois a sobrancelha utilizada para um rosto oval que tem que ser arqueada com pouca curvatura, **não é a mesma** sobrancelha de uma pessoa com o rosto redondo ou quadrado.

E o da Lily parece que foi feita exclusivamente para o rosto dela. Não é essa a impressão que passa? Mas não. A sobrancelha dela foi feita de acordo com o tamanho de seu rosto. Se os moldes do seu rosto for igual ao dela, por exemplo, as sobrancelhas da Lily **podem combinar muito com você.**

3. Não danificar a estrutura da sobrancelha.

Algumas querem muito tirar os fios brancos, mas não é aconselhável. O ideal é tingi-los e existem tintas apropriadas para este fim que não danificam a estrutura da sobrancelha.

Percebam se a da Lily tem alguma falha. **Não, não tem.**

4. Escolha o melhor produto para você.

Não existe regra: tanto sombra quanto lápis são ótimos para conquistar as sobrancelhas perfeitas, o truque é decidir por aquele **que se encaixa mais na sua rotina** e que seja mais fácil para você. Assim você não se frustra com a rotina de estar sempre retocando esta parte do rosto.

A da Lily é notável o uso desses lápis nas passarelas e nas selfies. Que te sirva de inspiração. **A sua vida também pode ser uma passarela.**

Porque ela, de fato, **é.**

5. Aposte em tratamentos de crescimentos de pelos:

existe a henna, um procedimento rápido, mas que tem pouquíssima durabilidade porque a fixação na pele é baixa, e existe a micropigmentação, que é feita com agulha e são desenhadas fios na sobrancelha.

Os dois são eficientes e dependem da sua disponibilidade de retoque. Se a sua sobrancelha não é igual ao da Lily, mas você se identificou com ela

(porque a aparência de vocês bate: molde de rosto, formato de olhos, boca, sobrancelha, etc)

Se você quer usá-la como sua ***“mentora de beleza”***, sugiro optar por um tratamento de crescimento de pelos com alguma profissional.

Por fim, a sobrancelha é um dos pontos mais característicos no rosto de uma mulher interessante ***(na aparência e dentro da área de conquista).***

Seja nos homens ou nas mulheres, as sobrancelhas têm papel fundamental para uma melhor expressão do rosto, pois são elas que determinam **a harmonia dos traços da face.**

A sobrancelha é a moldura dos olhos, ela melhora a imagem do rosto, destaca o olhar, e não somente realça a beleza natural e a expressão, como também **evidenciam as características pessoais.** Analisamos a sobrancelha da Lily (e no geral), mas o que mais chama a atenção na beleza dela?

Vamos para o cabelo.

Não, não estou falando **necessariamente da cor.** Nem do tamanho. Eu quero que você note o **QUÃO bem cuidado são os fios do cabelo.** A impressão que passa é de que ela é uma mulher vaidosa. Usa bons produtos no cabelo. É visível *(não somente pelo status que ela ocupa)* de que frequentemente ela vai ao salão de beleza, por exemplo

(já que seria irreal falar que ela cuida dos próprios cabelos em casa e com produtos caseiros).

O que eu quero dizer com isso, é que a Lily não passa uma impressão **DESLEIXADA**, no geral, nas suas fotos. E o ponto de ser uma mulher interessante e irresistível *(para os homens, para as mulheres e para o mundo)*

é passar a imagem de alguém que se cuida, **que é vaidosa**, que coloca o seu bem-estar (estético) em evidência. Ela, como uma *Angel da Victoria Secrets*, tem o dever se passar essa imagem, e isso é óbvio.

Mas muito acima da posição de influência que ela ocupa, está a vaidade comum **de cada mulher.** O que cada uma deveria alimentar **dentro de si mesma.**

Sabemos que o que é vaidade pra mim, pode não ser pra você.

Mas há algo que é unânime: ***vaidade é a valorização que se atribui à própria aparência.***

É demonstrar para o mundo: sim, eu me valorizo.

E se eu me valorizo, eu vou deixar **em evidência** todos os pontos estéticos essenciais da minha aparência.

E a autovalorização começa com você se olhando no espelho e sabendo que aquela outra pessoa que te olha de volta **é o máximo que você pode atingir.**

Porque você não tem que se contentar com o pouco, com o básico, com o mínimo, **sabendo que pode ir além.** Você deve se esforçar para alcançar a sua mais alta posição em todos os âmbitos que te interessam, inclusive na aparência.

É dever seu mostrar e provar,
não ao mundo
(isso é o de menos),
mas a si mesma, que você está no mais alto patamar que é alcançável, **humanamente**, por você.

Quando digo mostrar ao mundo, eu estou falando sobre a ideia que é muito escondida e poucos falam sobre, **mas que é muito verdadeira**, de que a opinião dos outros **abala a nossa própria percepção sobre nós mesmos.**

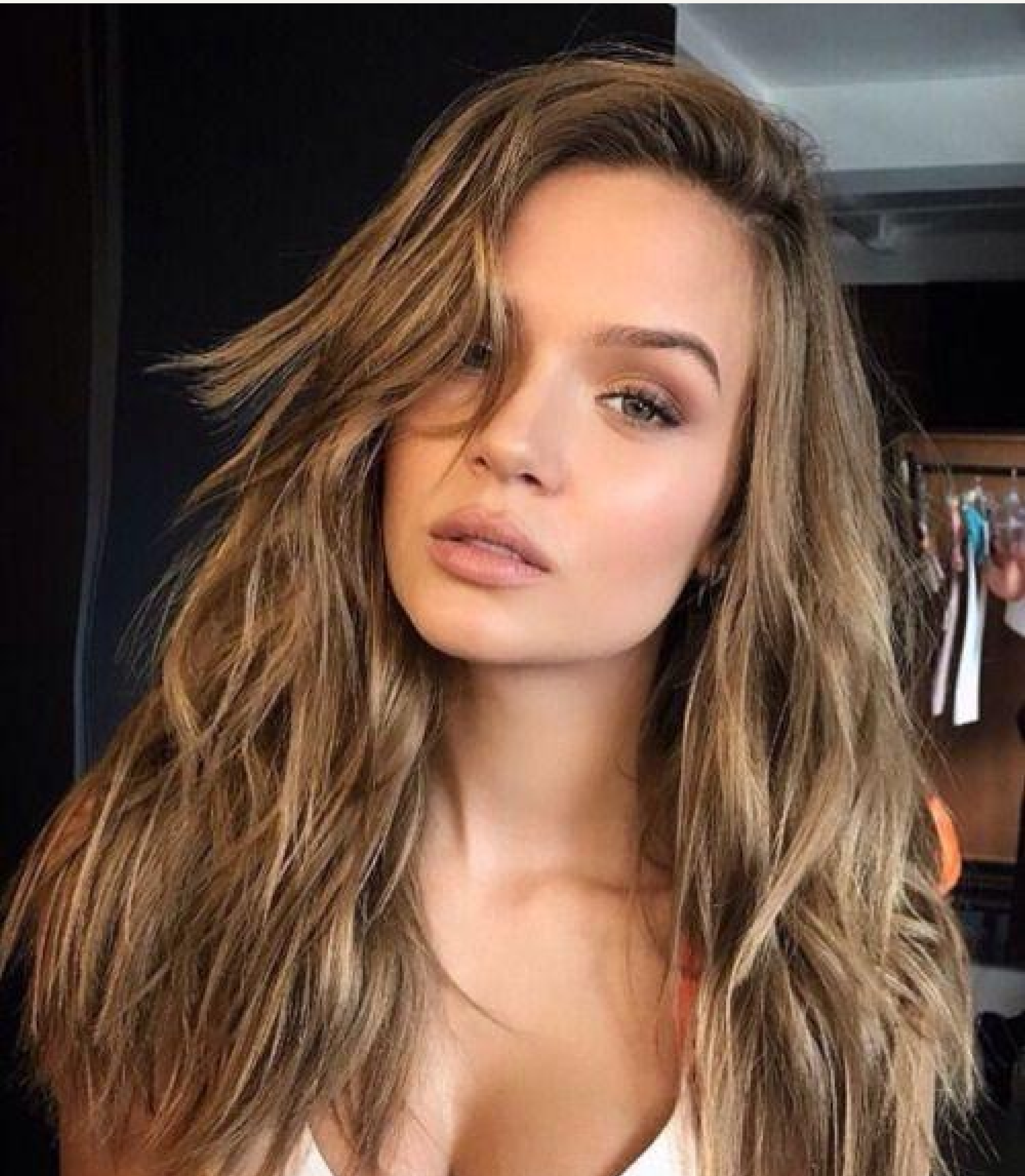
Muitas se dizem ser inabaláveis, mas quanto mais os outros apontam os seus erros, mais abalável ela se torna.

Não estou falando que você deve viver para agradar aos outros e a sociedade. Estou falando que a importância de alcançar o mais alto patamar que você pode alcançar, **é para que você fique muito acima de qualquer opinião alheia.**

Se você se olha no espelho e enxerga a melhor versão de você, e sabe que não há como ir além daquilo, **que já é o suficiente,** então mostre a todos que você está de bem com a sua imagem.

E aí, ninguém ousará dizer o contrário. E quem ousar, **não irá te atingir.**

4. Josephine Skriver



Impressionante como parecem a mesma mulher, não é?
Percebam que o padrão se repete: ***sobrancelha, rosto, cabelo, tudo muito harmonizado.***

Aí você me pergunta: *então você quer que eu me torne igual a essas mulheres por que é este o padrão aceito?*

Não, o que eu quero que você perceba que essas mulheres alcançaram o mais alto patamar que podiam alcançar **sem recorrer a poderes sobrenaturais.**

Sim, elas são bonitas por vida, nasceram assim, PORÉM se tornaram ainda melhores.
Se aperfeiçoaram.

Esta é a melhor versão delas.
Eu quero que você entenda,
também, que não há nada de
errado em **MELHORAR** o que já
é incrível em você.

A sobrancelhas delas já eram
incríveis desde nascença,
mas o que elas fizeram?

Elas melhoraram.

O cabelo já tinha um formato
ideal para o rosto delas desde
nascença, mas o que elas fizeram?

Elas melhoraram.

O rosto, pode ser que elas já tenham nascido com a pele impecável, mas o que elas fizeram?

Elas melhoraram.

E você vai se tornar igual a elas por fazer igual? Não, você se tornará a sua melhor versão, assim como elas também se tornaram. Elas parecem iguais, pois foram escolhidas **dentro de um padrão estabelecido pela Victoria Secrets.**

Mas elas não se tornaram um ícone de beleza, ocupando a posição 5º e 4º desse *"pódio"*, apenas por serem angels.

Óbvio que o status da marca foi fundamental, mas se elas não tivessem atingido as suas melhores versões, elas não estariam em posições tão altas.

“Ah, mas as outras também atingiram altas posições e não ficaram no Top 5”.

Isso não é uma competição.
O que fizeram elas estarem aqui, não é somente o padrão estético delas, *mas o talento, o esforço, a sorte, os privilégios*, e muitas outras coisas que iremos abordar depois.

Não é uma competição,
mas sempre o que vence **é aquele que mais se esforça.**

Mas alimentar a ideia de que você deve se tornar grande e a sua melhor versão para vencer os outros, não é uma ideia aceitável e nem deve ser incentivada.

Principalmente dentro do meio feminino. **Já chega disso.**

3. Taylor Hill

Ela também parece ser igual as outras. Mas segue a linha de raciocínio de que este era **um padrão muito procurado pela Victoria Secrets** para formar o seu time de *Angels*.

Consegue ver, né? Agora que explanei mais, o quanto as sobrancelhas, o rosto e o cabelo consegue harmonizar bem um rosto. Não tenho dúvidas NENHUMA de que ela se esforçou para alcançar o mais alto patamar que podia.

“Ah, mas ela já nasceu bonita, isso ajuda muito”.

Sim, privilégios.

Mas isso não a impediu de ir mais a frente, de se esforçar, de cuidar de si mesma e etc.

Interessante que a 5, 4 e 3 posição parecem a mesma.

A Victoria Secrets acreditava muito que esse padrão estético era o que alavancaria a marca, por que não vamos ser hipócritas, não é?

Existe vários níveis de beleza, e uma delas é a unânime:

aquela onde você bate o olho e diz: **“é MUITO bonita. Pode não fazer meu tipo, mas ela é MUITO bonita.”**

Um tipo de beleza, digamos assim, que chama a atenção da grande massa.

Mas não é esse tipo de beleza que você deve focar.

Preste atenção e saiba interpretar.

2. Alessanda Ambrosio

Todas nós concordamos que a Alessandra é um **MONUMENTO,** né?

E pra quem não sabe, ela é **BRASILEIRA**. Sim, uma brasileira que ocupa a 2º posição das angels mais bem sucedidas da Victoria Secrets.

A beleza natural ajudou, é claro que ajudou. Lógico que sim.

Mas perceba o quão bem feita é a sobrancelha dela. Perceba que ao olhar para o rosto dela, o que mais se destaca é o olhar.

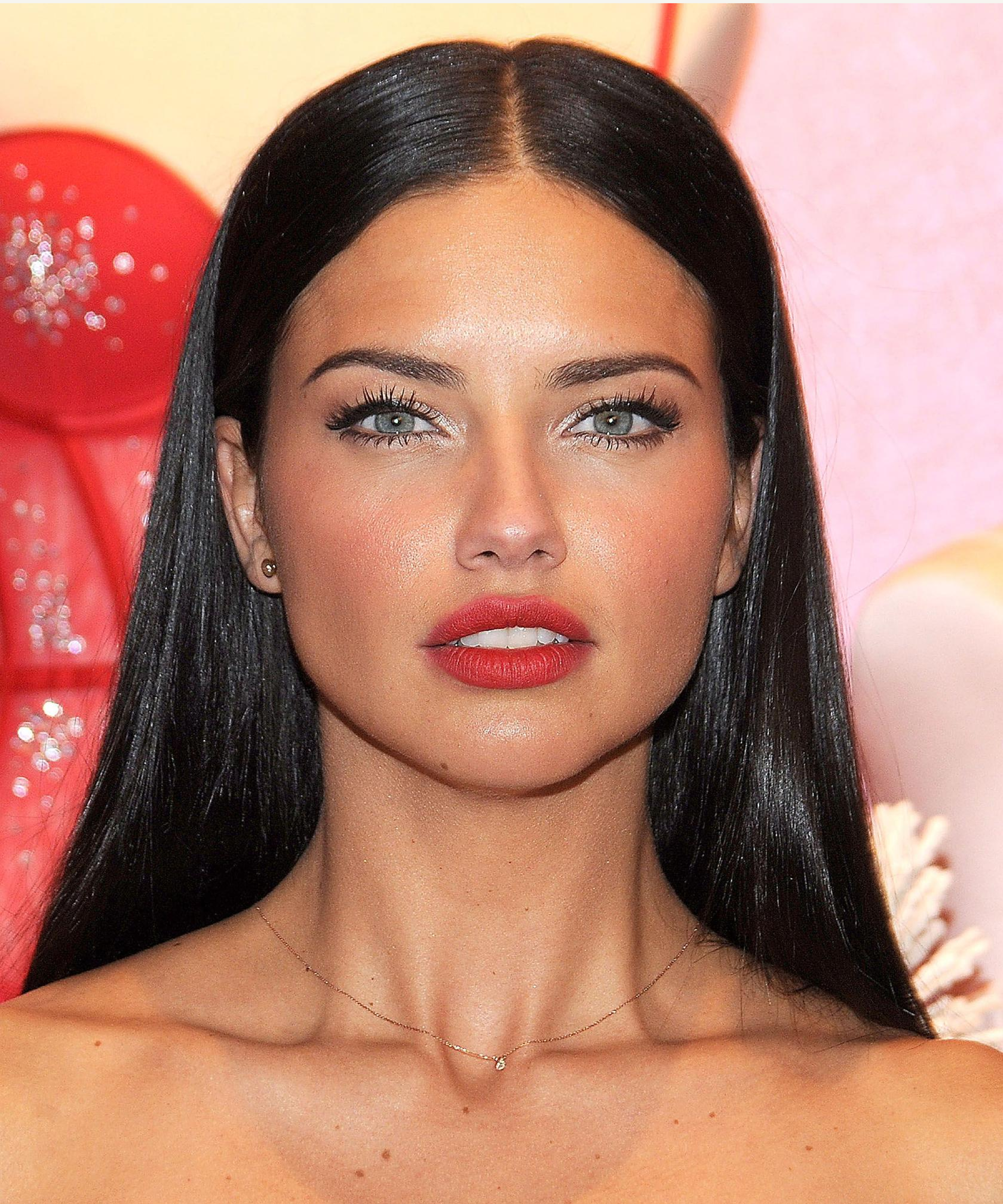
Este é o impacto que ela tem, **muito acima da beleza exuberante.**

E o que ela fez?
O que ela faz?

Ela destaca as sobrancelhas e o seu olhar por saber que este é o carro-chefe do seu rosto.

E novamente as mulheres inteligentes sabem que o que deve ser evidenciado são as suas melhores partes.

1. Adriana Lima



E agora chegou a revolução:
a irresistível Adriana Lima.

E por que eu a chamo de revolucionaria? Porque ela não tem **NENHUM** padrão principal que a Victoria Secrets procurava. Como vimos das que ocupam a 5, 4 e 3 posição.

Morena e de boca carnuda. O que eu acho interessante destacar na Adriana, **são a sobrancelhas, a boca e o osso hióde** (este que fica abaixo da garganta, que é uma das coisas que mais se destaca nessa foto dela).

Perceba que, mais uma mulher evidencia o que mais se destaca nela. Se a Adriana sabe que seu osso hióde é que o mais chama a atenção nela,
por que esconder?

A maioria das fotos da Adriana, profissionais ou não, ela faz **questão de evidenciá-lo.**

A boca, também.

Ela aposta em uma cor mais provocante como o vermelho, que é o ponto central de **todo o rosto dela.**

A conclusão dessa etapa de aparência padrão Victoria Secrets se resume em:

sempre evidencie as coisas que você sabe que chama mais a atenção em você e aperfeiçoe as outras que não são tão boas, mas que podem

se tornar melhores.

Padrão Plus Size:

O que resume essas magníficas mulheres é o EMPODERAMENTO.

E é isto que quero abordar nesta parte. Em outras palavras:

a ousadia de ser, se orgulhar e provar ao mundo o seu valor, **sendo quem você é.**

Vamos começar entendendo o **que é empoderamento?**

Eu sou um homem, **eu não tenho NENHUM local de fala para falar sobre esse assunto.** E nem devo ousar me intrometer.

Por isso, eu vou trazer apenas **um consenso** sobre o que é empoderamento puxando mais para o sentido da palavra em si.

Mas não irei dar a minha opinião. Ou seja, o que está aqui NÃO reflete o que eu acho correto ou não. Porque a minha opinião NÃO cabe.

Ela é completamente IRRELEVANTE.

O empoderamento das mulheres se refere basicamente a dar poder a outras mulheres e que cada mulher assuma o seu poder individual.

Dessa maneira, o papel de todas na sociedade **é aumentado e fortalecido.** Esse processo tem maior valor no sentido de **ajudar a diluir a noção** de que as mulheres nasceram para se odiar e que devem se considerar concorrentes.

O movimento de desconstrução bidirecional é benéfico para todas. Atualmente, existem muitas conversas sobre empoderamento, mas ainda é bem difícil encontrar **uma definição concreta para a palavra.**

A partir da tradução em inglês, *“empowerment”*, podemos dizer que se resume a:

dar poder, que remete também a enaltecer.

O empoderamento é, sim, uma palavra muito difícil de tecer um significado exclusivo.

É mais prático evidenciar suas pontes: **representatividade, assistência mútua (sororidade) e colaboração, que somados resumem o: empoderar.**

O empoderamento é louvável, colocando meninas ou mulheres em primeiro lugar e ajudando-as a conquistar seu espaço,
seja de fala ou de trabalho.

E especialmente importante:
enaltecer a si mesma.

Este é um resumo, **RESUMO mesmo**, a respeito do movimento de **empoderamento**.

Infelizmente, eu não nasci com a grandiosidade de ser mulher, então não posso dar minha opinião e meu ponto de vista, mas espero que esse pequeno resumo consiga clarear as suas ideias para continuarmos com esse fio de meada.

Quero frisar muito, neste ponto aqui de Plus Size, sobre a importância da ideia de:

ENALTECER A SI MESMA.

Vamos então as 5 modelos Plus Size mais bem sucedidas:

5. Tara Lynn

O que eu acho mais magnífico nessa foto, é que ela deixa em destaque **as dobras do seu corpo.**

O volume do seu corpo.
O “peso” do seu corpo.

O rosto dela é belíssimo, uma escultura, mas ela não focou nisso. Porque o símbolo do empoderamento, mais especificamente dentro do Plus Size, **é provar ao mundo o quão bem elas estão com os próprios corpos e que a opinião da sociedade não cabe.**

Não só não cabe,
como é irrelevante.

Falei muito sobre evidenciar
as suas melhores partes, certo?

E é isso que ela está fazendo.
Ela está evidenciando aquilo
que ela tem mais orgulho:

o seu corpo.

Em outras palavras:

"Eu me aceito assim, eu vou me mostrar ao mundo desse jeito, e a opinião da sociedade sobre isso não me importa".

E aí você me pergunta:

"Mas isso atrai os homens?"

Já que esse início de e-book está mais focado na beleza estética para a cabeça de um homem, cabe eu responder esta pergunta.

E eu te digo que: **sim, atrai.**

“Ah, mas ela está acima do peso, homem não gosta disso”.

Errada.

Homem não está tão preocupado assim com o corpo de uma mulher, e o que mais vai chamar a atenção dele para ela não é o corpo ou qualquer outra coisa, é a **AUTOVALORIZAÇÃO que ela impõe.**

Que ela transmite.

Esse nível tão maravilhoso de paz de espírito, é capaz de ***fisgar qualquer homem.***

Porque é a partir de autovalorização que você irá conseguir colocar em prática **TODAS AS DICAS desse e-book.**

É o que vai fazer as dicas funcionarem da forma **CORRETA**. Se você sabe o valor que você tem, você vai lançar, sem medo **NENHUM DE FRACASSAR**, o desafio para o homem:

“você me quer?
Então faça por onde!”.

Muitas vezes, essas mulheres tão incríveis, tão grandiosas e donas de si mesma, não precisam nem recorrer a todos as dicas desse e-book.

Algumas delas, como o chá de buceta que veremos mais a frente, já será mais do que o suficiente.

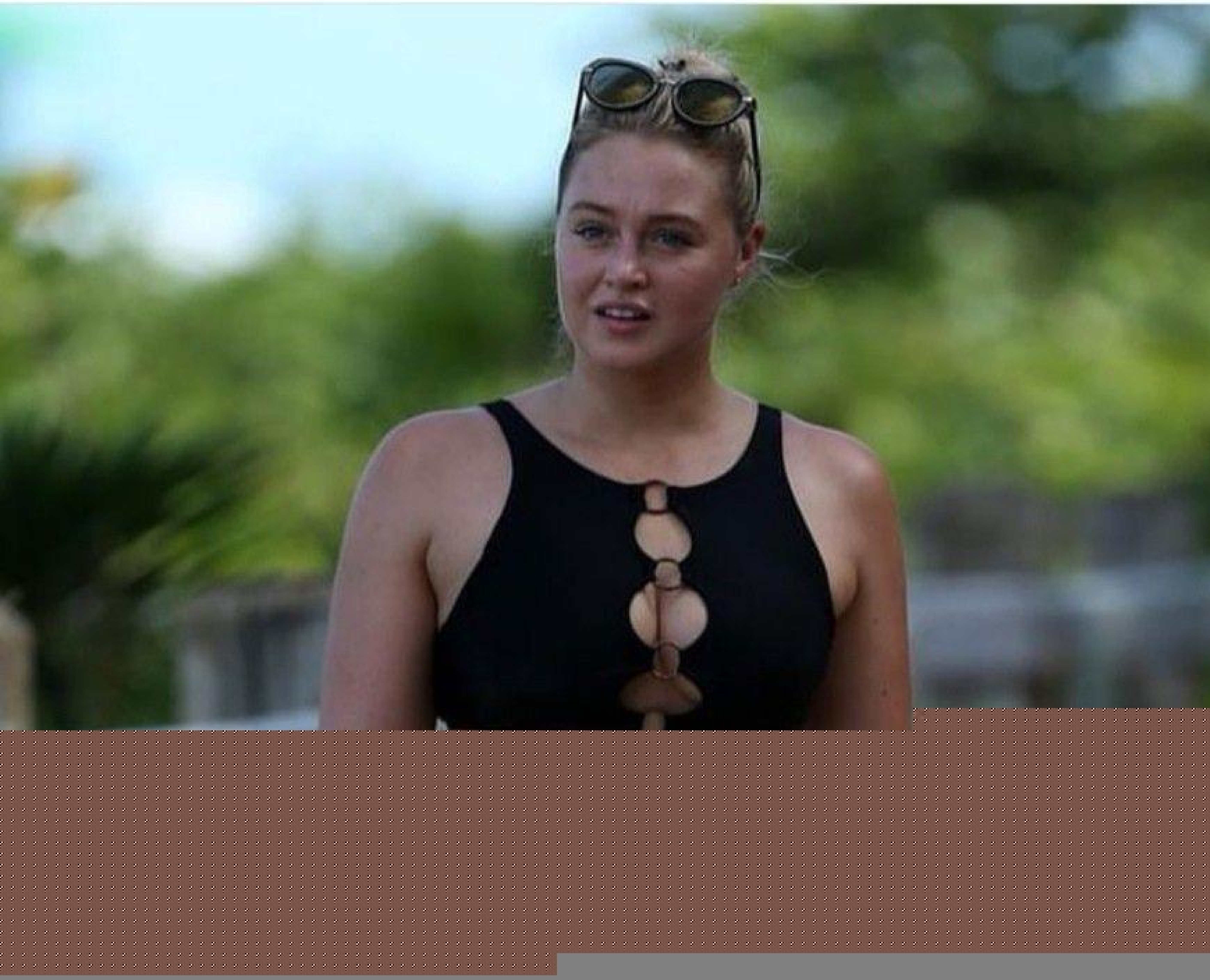
Aos 36 anos, a modelo americana Tara Lynn, **tem 615 mil seguidores no Instagram**, onde posta várias fotos de biquíni e até sem roupa.

Em suas entrevistas, Tara sempre diz que gosta **que suas imagens sirvam como inspiração** para as meninas que lutam com uma baixa autoestima.

"Elas podem encorajar essas meninas. Eu recebo muitas mensagens de garotas que dizem que olham as minhas fotos, ou de uma colega, e faz com que elas se sintam melhor **e mais seguras com seu corpo**.
Elas ficam felizes em ver alguém com quem podem se identificar",

disse **a modelo.**

4. Iskra Lawrence



2. Se afaste lentamente durante o beijo. Essa é uma ótima técnica para deixar o beijo mais romântico. Durante o beijo, se afaste um pouco e observe a reação da outra pessoa.

Se ela seguir o seu movimento, continue beijando. Nessa hora você pode até se impor mais um pouco e colocar um pouco de pressão no beijo, fazendo vocês se inclinarem na direção contrária.

Essa técnica funciona melhor se você criar uma pequena distância entre os lábios de vocês. Isso gera um momento bem romântico, pois os lábios do casal estarão separados, mas os seus corpos permanecerão bem juntos.

3. Tente morder ou chupar levemente o lábio inferior dele. Durante o beijo, é natural que os lábios de vocês não fiquem perfeitamente alinhados, mas sim entrelaçados.

Isso permite que você se concentre no lábio inferior dele, chupando ou mordendo-o levemente antes de afastar o rosto.

4. Beije suavemente. Nesse caso, menos é mais. No momento em que os lábios do casal se encontram, você deve demonstrar suavidade. Isso vai preparar o clima para o que está por vir, além de ser muito romântico.

Durante esse momento inicial mais delicado, você pode dar pausas durante o beijo, olhar para o seu parceiro e respirar suavemente para criar aquele clima de romance.

5. Beije o lóbulo da orelha ou a bochecha dele. Respirar próximo a orelha do seu parceiro pode ajudar a tornar o beijo no lóbulo ainda mais especial.

Não assopre, apenas a respiração será suficiente. Você pode tentar dizer o nome dele para criar um clima ainda mais romântico, mas tente falar baixo, pois a uma distância tão curta do ouvido, tudo ficará mais alto.

E não se esqueça de dá um suave beijo na bochecha no caminho de volta para a boca.

6. Beije o seu parceiro no pescoço e abaixo do queixo. O beijo no pescoço é clássico, e há uma razão para isso.

As pessoas parecem gostar muito dele, além de ser uma excelente variação para o beijo na boca por conta da proximidade. Para ficar ainda mais especial, tente chupar ou morder suavemente a região, mas não deixe marca. Tenha cuidado com isso.

7. Passe a mão pelo cabelo dele. Isso será muito romântico. Se o ele tiver um cabelo longo, é claro que não será necessário percorrer todo o comprimento dele, até porque você estará acariciando o cabelo, não escovando-o. Essa técnica funcionará melhor se você mantiver as mãos na região do pescoço e na parte de trás da cabeça dele.

Você também pode explorar outras áreas da cabeça, mexendo no ouvido com seus dedos ou fazendo qualquer outra coisa que você consiga imaginar.

8. Pressione o seu corpo contra o da outra pessoa.

Pressionar levemente a região da pélvis ou do peito durante o beijo será extremamente excitante para ele, além de fazer vocês ficarem mais juntos. Só não seja muito agressiva: uma pequena pressão já é o suficiente para dar resultados. Você pode fazê-lo tanto sentado como em pé com a mesma eficácia.

E estas são algumas dicas para que o seu beijo seja incrível, e ainda assim não precise usar a língua.

CONTINUANDO AS DICAS PARA NÃO SE APEGAR:

3. Evite fazer sexo no primeiro encontro, se você estiver MUITO a fim. Por conta do seu interesse tão grande, sua racionalidade não funciona, o que quer dizer que mesmo que ele não seja tão interessante pra você, ele acaba se tornando por ter suprido uma de suas principais carências quando ela estava mais aflorada.

E tudo acontece no seu subconsciente.

4. Trate-o apenas como um homem, não como o futuro amor da sua vida.

Quando estiver transando, pense que está transando com um ser humano qualquer, um homem qualquer, não dê importância a ele por enquanto, imagine que ele está sendo apenas "a sua mão amiga".

45. Evite transar na casa dele. Sempre escolha a sua casa ou um motel. É na casa dele que você é mais fisgada.

O teu subconsciente associará aquele lugar como “o seu lar”. O que se tornará uma âncora sentimental.

Não pode levar ele para a sua casa? Certo, você pode ir para a casa dele,
MAS NÃO FIQUE LÁ.

Transse e vá embora.
Invente uma desculpa.

O chá de buceta:

Em um significado simples:
o chá de buceta é
um sexo perfeito.

Por ser uma técnica bastante
conhecida, muito se escreve
sobre ela. Mas algumas pessoas
acabam indo no sentido
literal do que representa
o chá de buceta:

que é dar a buceta para o cara
chupar. Só que isto não é
funcional. Nem de longe.

O chá de buceta que eu vou explicar agora, digamos que é um chá APERFEIÇOADO.
“Gourmet”, como você
pode pensar.

Mas tem 100% de mais eficácia.

O ponto de ignição desse chá está no segredo de fazer o homem atingir o MÁXIMO DO PRAZER, o ÁPICE, o estágio mais alto e mais equiparável do prazer. “O orgasmo?” você me pergunta. Não. Algo mais penetrante na mente:

O IMAGINATIVO DO HOMEM.

O segredo também é focar em fazer com que ele sinta algo que ele NÃO TENHA SENTIDO ANTES COM NENHUMA OUTRA MULHER ANTES DE VOCÊ.

E não pode ser óbvio. Precisa ser algo que ele não espera. Porque sexo por sexo, todo mundo faz.

Colocar a buceta para o outro chupar, todo mundo faz. Então não há inovação. Se não há inovação, não surpreende.
E se não surpreende, ele
irá entender que qualquer
uma pode fazer o que você fez.
E este não é o intuito
do chá de buceta.
Técnicas óbvias, posições óbvias, ir a lugares óbvios no corpo dele, coisas que ele já está acostumado a fazer no sexo com outras mulheres, não vai funcionar. Você tem que ser o GRANDE e TREMENDO diferencial.

E eu estou falando
de ir ao extremo.

Vamos começar com as preliminares: Eu vou narrar uma cena fictícia para que você entenda como usar cada dica.

Se quiser imitar o que eu irei narrar a partir de agora com elequando for dar o chá, faça.

Será mais fácil para você SABER colocar em prática de forma EFICIENTE.

PRELIMINAR do chá de buceta:

Escolha uma lingerie PRETA ou VERMELHA + um baby-doll transparente. Peça para que ele fique deitado na cama, de pernas abertas, apenas te observando.

É só explicar que ele DEVE ficar apoiado sob os cotovelos para que o campo de visão dele se torne amplo e consiga te ver debaixo para cima.

Antes de se afastar dele e antes dele deitar, chegue perto do ouvido dele e sussurre (não é pra falar alto):

“fique quieto”

[quero começar explicando o motivo de você falar VOCÊ DEVE FICA e não VOCÊ PODE FICAR.
O deve passa uma maior autoridade que é o que você precisa passar na hora da preliminar, que é o que antecede o chá. Além de fazer
com que você se sinta mais confiante e poderosa,
que ajudará a preliminar a se tornar mais natural e não um teatro, no momento em que
ele obedecer o seu “DEVE”, isso causará nele um efeito de “rendição”, ou seja, a renúncia ao controle sobre o território.

Em outras palavras: agora quem manda é você.

A rendição também é feita quando ele se deita e te olha apoiado sob os cotovelos.
E é imprescindível que você fale o “fique quieto”, serão as palavras chaves que serão implantadas no subconsciente dele]

Quando estiver BEM afastada, você vai caminhar lentamente em direção a ele, vai dá um sorriso de canto de boca, olhar para o pau dele e depois para o rosto dele, debaixo para cima, enquanto coloca uma mecha de cabelo atrás da orelha.

[Por que dá um sorriso de canto de boca?
Porque ela é uma das expressões mais poderosas que existe para LUDIBRIAR (enganar),

usada até mesmo por psicopatas.
O clássico sorriso com apenas um canto da boca pode ser considerado, tanto como Desprezo, como Duping Delight (prazer em enganar).

Duping Delight, o que é?

É um dos termos “técnicos” mais utilizados no campo da Linguagem Corporal. Criado pelo Dr. Paul Ekman,

esse termo representa em uma tradução livre algo como: “deleite do trapaceiro” ou “prazer do trapaceiro.”

E antes que você pergunte, sim, trapacear tem a ver com mentir, mas não é apenas sobre mentiras, mas de pessoas que sentem prazer após terem feito alguma “travessura.”

Duper’s Delight seria o trapaceiro, e Duping Delight seria a suposta trapaça. Mas sem querer complicar e sim simplificar, o que você precisa entender de forma prática é que sua associação está ligada ao prazer em querer passar o outro para trás.

Na maioria das vezes ele pode acontecer junto ao desprezo, pois como já sabemos, emoção de desprezo acontece quando uma pessoa se sente superior a outra ou a uma situação. Se duping delight é sobre prazer em “trapacear”, é um sinal que se coloca em superioridade.

Na sedução, isso pode ser usado apenas com o ntuito de mostrar SUPERIORIDADE. E em uma sutil característica de ludibriar. Exercer domínio.

Você não irá se tornar uma psicopata por estar expressando um sorriso de canto de boca, pois o CONTEXTO é diferente.

Sobre o olhar para o pau dele e depois olhar para o rosto (debaixo para cima).

Na linguagem corporal, olhar para baixo significa submissão, modéstia ou aceitação. E olhar diretamente nos olhos significa demonstração de interesse.

E a junção dos dois, dentro desse contexto de preliminar, causará efeitos tremendos nele.

Aí você me pergunta: mas a ideia não é NÃO passar submissão?

Não, a ideia é: eu posso ser ou não submissa a hora que eu quiser. EU que decido. Não você.

Sobre colocar a mecha de cabelo atrás da orelha: serve apenas como um teatro para acompanhar o "olhar de baixo para cima"]

CONTINUANDO COM A EXPLICAÇÃO SOBRE O CHÁ:

Como uma cobra, você vai deslizar por ele, sempre olhando pra ele diretamente, e vai cravar as mãos bem firmes em cima do peitoral. Em seguida, abra bem as suas pernas para que consiga encaixar e roçar a buceta no pau dele, que estará debaixo da cueca formigando.
Só que antes de começar o espetáculo, você vai se aproximar do maxilar dele, vai moder o lábio inferior dele, suave, e sussurrar

“só observe”

[O lance de deslizar como uma cobra é incentivar o imaginativo dele. Com esse ato, você assume uma posição de caça, e ele, de presa.

O olhar penetrante irá estimular o imaginativo dele. Sem falar que o seu corpo ficará sinuoso, dando destaque aos peitos. Você pode me perguntar: “mas você não disse que não era para olhar para os olhos dele para não se apegar?” Você está em uma posição de caça, não de presa. Não vai fazer TANTO efeito em você olhar para os olhos dele. E o cravar as mãos no peitoral dele:

É lá que está o músculo peitoral maior, onde há inervação, fibras nervosas que conduz impulsos entre o sistema nervoso central. Ele vai sentir quando você cravar a mão lá. Sem falar que o peito é uma zona erógena.

Além de sentir, você ainda estará reforçando no subconsciente dele a ideia de submissão e redenção.

E ao falar: “só observe”, você fecha o ciclo.]

CONTINUANDO O CHÁ:

Se apoie mais uma vez no peitoral (se quiser arranhar de leve, fique à vontade), movimente a pelvis para frente, como se estivesse erguendo a buceta e volte empinando a bunda, de olho no pau dele que vai estar quase explodindo debaixo da cueca. Comece a roçar ali.

Sarrando superficialmente, provocando, até encostar pra que ele sinta o toque.

Indo e voltando, você vai, intercale com gemidos em forma de SUSSURROS, é um espetáculo e ele é o seu palco. Feche os olhos agora. Se concentre.

Para implementar, vire-se de modo que sua bunda fique direcionada para ele e comece a rebolar em cima do pau dele, que ainda deve estar dentro da cueca (como eu ensinei antes, como se estivesse com um bambolê na cintura).

Empine bem a bunda pra ele, a fim que ele veja a circunferência. Só olhe apenas uma vez para trás e dê mais uma vez o sorriso fatal de canto de boca.

Se você quiser, pode até pedir para ele bater na sua bunda.

Quando você achar que for o suficiente, sim, você vai saber. Pare. Volte para a posição inicial.
Coloque uma mão no pau dele de modo que estivesse segurando um lençol, aproxime seu rosto mais uma vez no pé do ouvido dele e sussurre:

“PEDE”.

E então ele vai implorar a você pelo oral.

COMO FAZER UM BOM ORAL:

1. Entusiasmo, né? Aquele oral morto, onde você só faz simplesmente chupar é brochante e deprimente.

Portanto, para ajudar na simbologia e no teatro, coloque uma das mãos na cama para apoio (apenas para dar o primeiro impulso), segure firme o pau e comece. Depois de uns segundos, com a mão que estava te sustentando, você vai cravá-la na barriga dele e como se quisesse entrar no corpo dele, como se estivesse enfiando a mão em um lençol, suba a mão da barriga até o peitoral, descendo devagar e suave com as unhas, sem arranhar.

2. Saiba usar a mão quando for segurar. Deixe-a o mais perto possível que puder das bolas, de modo que sobre um espaço a mais, distante da cabeça. Assim, a ponta do prazer dele ficará livre para que você use e brinque com ela. E enquanto estiver chupando, também masturbe ele, lentamente...

3. Use MUITA saliva. Você não quer molhar a ponto de perder o controle, mas tente cuspir sempre que o pau começar a ficar um pouco seco.

Dica: mantenha um copo de água por perto para evitar a boca seca – você precisará dele.

4. Use a ponta da língua para lamber a cabeça e o frênulo – parte inferior onde começa a cabeça. Essas duas áreas, especialmente o frênulo, estão cheias de terminações nervosas, então ele vai ficar louco e irá atingir ainda mais o ápice do prazer.

5. Enquanto você chupa ele, tente manter os lábios em uma posição ligeiramente de “cara de peixe” – finja que está prestes a dizer “purple” (roxo, em inglês).

A palavra naturalmente contorce seus lábios no formato perfeito:

eles ficam ligeiramente enrolados e leves, o que os faz sentir mais úmidos e cria uma sucção ideal.

A sucção é outro segredo INFALÍVEL.

Um bom sexo oral não é feito com somente com os lábios, boca e língua. Uma das grandes dicas de sexo oral é atiçar outras partes do corpo como a parte interna das coxas (que é muito sensível), as bolas, virilha e outras zonas erógenas.

Você pode acariciar todas essas áreas com a mão ou até mesmo com a boca. Simultaneamente ou não. Zonas erógenas são partes do corpo que podem funcionar como “gatilhos” para o prazer e a excitação sexual.

Todas elas são extremamente ricas em terminações nervosas, que podem gerar uma quantidade de sensações variadas e intensas quando submetidas a um estímulo.

5. E por fim, quando ele estiver no ápice, você PARA nessa hora. Interrompa o prazer dele para continuar em outro lugar.
Mas nunca deixe-o ficar 100% satisfeito.

E por que isso?

Lembre-se do que eu expliquei antes de começar a explicar sobre os chás. O segredo do DAR E TOMAR. E você precisa começar a ir mostrando a ele essa ideia desde o começo. Entenda o raciocínio:

Não é somente para você INTERROMPER o prazer dele. Não. O que você deve fazer é usar do que eu chamo de PRAZER CONTÍNUO.

Você interrompe uma área, mas começa em outra, evidenciando um prazer ainda maior.
E como isso funciona na cabeça dele?

Ao interromper um prazer,
você vai deixar algumas
dúvidas na cabeça dele:

“Será que ela não gostou do
meu gosto?”

“Será que lá estava sujo
ou fedendo?”

“Será que eu fiquei muito
parado e deixei ele fazer o
serviço sozinho?”

E o principal de tudo:

“Até onde ele poderia ter
me feito chegar
se tivesse continuado?”

São essas dúvidas que fará o chá de buceta ganhar um poder maior. Porque é pra isso que ele serve: fisgar. Eu vou explicar melhor ao decorrer da explicação sobre o chá.

Se ele questionar porque você parou o oral quando ele estava chegando no ápice, fale:

“É que eu vou te dar algo melhor em outro lugar”.

E não deixe ele mais protestar. Seja rápida. Fatal.

Após o oral, vamos para a penetração.

A PENETRAÇÃO

Hora de ir para a conclusão do chá de buceta. Após terminar o oral, você vai abrir as cortinas para o seu show. Crave novamente as mãos no peitoral dele de forma que ele sinta o seu toque, vá direto para o pé do ouvido dele e fale:

“Você sabe o que eu vou fazer em você agora?”.

Ele não vai nem conseguir falar direito. Insista:

“Só continuo se você falar”.

[É importante que você faça ele te responder para que o subconsciente dele associe a sua voz como a voz que manda na cama. Ele precisa saber que ELE é SEU, e não que VOCÊ é DELE]

CONTINUANDO...

Tire a lengerie devagar, peça por peça, e vá jogando no chão. Pegue a camisinha, antes de colocá-la, beije o pau e molhe com saliva, e insira.

Feito isto, é a hora da rebolada e da cavalgada. Não tem segredo. Já expliquei como rebolar e cavalgar.

Sempre gemendo em forma de sussurros, de olhos fechados. Se preocupe também em dar alguns sorrisos de canto de boca fatal.

No fim, após ele gozar, vem o XEQUE-MATE.

Seja INDIFERENTE. Mostre que tanto fez pra você o sexo. Que aquilo foi algo comum, que tudo o que você fez foi algo natural, recorrente, que não foi produzido como um roteiro apenas para agradá-lo. Ele vai insistir para dormir (na sua casa, se vocês transarem lá. Ou na casa dele).

Vai querer fazer comida pra você, que você use a camisa dele. Mas não vai fazer nada disso.

Se tiver sido na sua casa,
mande ele ir embora. Invente uma
desculpaqualquer, mas que seja
convincente. Se tiver sido na
casa dele, do mesmo jeito.
Vá pra casa. Em qualquer uma
dessas situações, diga que no
outro dia você manda mensagem
pra ele. Se ele perguntar se
você gostou do sexo, apenas
dê um meio sorriso. Mas não
responda. Só vá para casa.

Você disse que iria mandar mensagem pra ele, né? Mas não. Você NÃO VAI MANDAR.

Deixe que ELE faça isso.

Assim que você chegar em casa, terá uma mensagem dele lá. Se não tiver, no outro dia ele vai falar. Mas espere ao menos um dia para ter contato com ele.

Conclusão: você deu tudo o que ele quis. Se sentir homem na cama e nas preliminares (porque na cabeça dele, se você se esforçou pra fazer tudo isso, é porque ele deve ser O homem pra você).

Antes de você ir embora,
ele vai achar que você adorou
o sexo, que já está ganha e
já é garantido um
replay (você DEU).

E depois você
TOMA TUDO ISSO DELE.

Indo pra casa ou mandando ele embora sem pós-sexo. Deixando-o extremamente confuso, na dúvida e com a masculinidade frágil.

Aí ele volta.

Parabéns, agora ele é o seu cachorrinho.

CHÁ DE SUMIÇO

Para este chá tão poderoso, nós usaremos uma técnica chamada:

O TRATAMENTO SILENCIOSO.

O tratamento silencioso ocorre quando uma pessoa para de falar com você ou se afasta em meio a um conflito ou sem um motivo aparente. O silêncio é uma forma passiva-agressiva de comunicar que algo está errado sem dizer o quê.

O tratamento silencioso é uma forma de abuso emocional passiva-agressiva baseada na atitude de recusar a comunicação quando alguém a deseja/inicia. Ocorre quando uma pessoa tenta se comunicar com outra face a face, via mensagem, carta, email, telefone, sinal de fumaça, sem resposta.

A pessoa que recebe a comunicação decidi não retornar. Pode ocorrer nas nossas relações de trabalho, de amizade, familiares e a dois.
Ou seja, em qualquer relacionamento.

De alguma maneira, a pessoa que se nega a comunicar sente-se ferida. Por ter dificuldade de processar os sentimentos e expressá-los, fecha-se em si mesma completamente.

Ainda que de forma inconsciente, quem adota o tratamento silencioso acredita que é vítima do outro. Que o outro é a razão das suas emoções e sentimentos difíceis.

O corte de comunicação e o distanciamento é uma forma de autodefesa.

O tratamento silencioso pode ser adotado de forma intencional ou não. Não é intencional quando baseia-se apenas na dificuldade de a pessoa se expressar emocionalmente.

Para justificar o seu comportamento, a pessoa pode dizer a si mesma que: "nem vale a pena tentar conversar" ou "melhor não me desgastar com isso". Uma desculpa que camufla a dificuldade de lidar com a situação de forma assertiva.

É intencional quando utilizado como forma de punição psicológica, com o objetivo de manipular o outro: gerar nele uma reação desejada.

De forma intencional,
o tratamento silencioso é utilizado especialmente por pessoas com tendência e transtorno de personalidade narcisista. Adotam esse comportamento para manipular o outro. Fazer com que ele atenda às suas necessidades, pois do contrário serão punidos.

Punidos com o
silêncio.

Identificamos que o tratamento silencioso é intencional quando...

Ocorre com frequência e dura longos períodos de tempo.

É utilizado como uma ferramenta de punição. É adotado com o objetivo de causar uma reação emocional no outro: fazer você se sentir mal, culpado, de colocá-lo no seu lugar.

.

Só termina quando você pede desculpas ou cede às demandas da pessoa.

.

Você muda o seu comportamento para evitar o tratamento silencioso. De modo intencional ou não, o tratamento silencioso é uma forma de abuso emocional e pode causar graves danos à saúde mental e emocional de quem o recebe.

Especialmente se a pessoa não é emocionalmente inteligente ou está fragilizada.

.

Tratamento silencioso x Tempo para reflexão É importante destacar que o tratamento silencioso é diferente da necessidade de um tempo para reflexão.

Diante de um conflito, uma pessoa pode sentir a necessidade de tempo para acalmar-se e refletir sobre a questão e a relação.

Às vezes precisamos deixar as ideias assentarem. Isso é saudável.

Nesse caso, a pessoa comunica claramente: "preciso de um tempo para pensar sobre isso, depois conversamos".

O silêncio não é utilizado como ferramenta de punição ou manipulação. Nem como uma maneira de expressar a sua dificuldade de comunicar.

O que não fazer diante do tratamento silencioso:

Quando há o convívio é mais fácil identificar se o tratamento silencioso é uma resposta emocional padrão de determinada pessoa, e a razão da sua utilização: para controle e manipulação, ou apenas representa a dificuldade de o outro se expressar.

Indiferentemente do caso, diante do tratamento silencioso é natural nos tornamos emocionais e adotar atitudes que mais prejudicam do que contribuem para resolver o conflito e fazer a pessoa sair do limbo do silêncio.

Queremos "tirar satisfação". Com isso respondemos com raiva, o que pode apenas escalar o conflito.

Imploramos pela atenção do outro, o que encoraja o comportamento passivo-agressivo de quem utiliza o silêncio como ferramenta de punição e manipulação.

Pedimos desculpas apenas para acabar com o conflito, mesmo sem ter cometido um erro.

Continuamos à argumentar com a outra pessoa depois de ter tentado diversas vezes.

.

Personalizamos o problema, assumimos a culpa pelo silêncio do outro. "Se fulano não quer falar comigo é porque fiz algo errado".

.

Ameaçamos terminar o relacionamento etc.

É muito arriscado adotar esse tipo de resposta emocional com pessoas com tendência narcisista ou transtorno de personalidade narcisista, pois elas não se conectam conosco emocionalmente.

Ou seja, não entram em empatia e nem admitem seus erros ou falhas. Interpretam a nossa expressão emocional como fraqueza, admissão da responsabilidade pelos erros que eles cometem e como símbolo de que têm controle sobre nós.

Adotar qualquer uma as respostas emocionais citadas apenas cria a reação que gostariam de receber.

Com isso, continuarão a utilizar o silêncio como forma de punição e manipulação. Já no caso das pessoas que utilizam o tratamento silencioso de forma não intencional, uma abordagem mais emocionada pode escalar o conflito. Imagine alguém imerso em sofrimento escutando uma fala super emocionada?

Ele "escutará" através dos filtros do seu sofrimento. Melhor, não escutará.

Como você conseguiu identificar, é algo muito sério o tratamento do silêncio. Só que dentro da proposta do chá de sumiço, eu quero que você destaque apenas duas simbologias:
O da punição no sentido de:

eu quero que você saiba que fez algo de errado, ou que está fazendo algo de errado.
Com: um tempo de reflexão.

Essa é a junção perfeita para resumir o chá de sumiço.
É para isso que ele serve, muito mais do que simplesmente punir. A intenção não é gerar transtornos no outro. É apenas como sinalização.

Tudo bem que você podia chegar para a pessoa e falar o quanto o que ela fez te incomoda.

É extremamente válido e correto. Mas o meu chá de sumiço é na intenção de CONQUISTAR.
É dentro do âmbito de técnicas de paquera e não para casamentos, namoros e etc. Você pode adotar algo assim, mas eu sugiro que sente e converse com o seu parceiro.

O diálogo sempre será a saída mais eficaz e saudável para arelação.

AS PORCENTAGENS:

Existem algumas porcentagens de chá de sumiço que são usadas com maior funcionalidade dentro de cada situação específica.

25%:

O chá de 25% é aquele onde você some PARCIALMENTE da vida dele. Ou seja, da rotina dele. Se você estava acostumada a sempre está no pé, mandando mensagem toda hora, insistindo, respondendo as notificações dele muito rápido, você começa a diminuir esse ritmo.

No de 25%, você não espera sempre que ele chame, mas você também não fica indo atrás com frequência.

Por exemplo: Você estava acostumada a dar sempre bom dia a ele.

Todos os dias. No chá de 25%, você não manda mais. E fica esperando ELE falar.

Espere dois dias fazendo isso. Ele muito provavelmente vai estranhar e vai vir falar com você, retribuindo o bom dia ou perguntando como estão as coisas.

Aí você conversa normalmente, esperando um intervalo de 5 a 10 minutos para respondê-lo.

Não envia textão (uma resposta muito longa e elaborada). No de 25%, você pode perguntar sobre como foi o dia dele, o que ele fez, deixando espaço para que ele fale. Pode também levantar assuntos para que vocês conversem.

E aí você usa a dica que eu já dei no capítulo da adaptação.
O chá de 25% DEVE ser usado DEPOIS de você dar o chá de buceta. É a junção dos dois que você fisga. Nesse caso, espere sempre ele dar bom dia,
por exemplo. Segue essa linha:

- Deixe ele dar bom dia/boa tarde ou boa noite (chamar para conversar) 2 dias seguidos.
- Depois dos 2 dias, você toma a iniciativa de chamar.

E faz isso por 2 dias também.
E espere ele falar. Você vai saber a hora de não ter que seguir mais essa regra.

Ainda no de 25%, você pode sair com ele. Transar (e nas transas você dar outras versões do chá de buceta que podem ser encontrados no e-book extra: “dicas para aperfeiçoar o sexo”).

E aí você vai diminuindo essa potência do chá de sumiço aos poucos, de acordo com o aumento do vínculo de vocês. Chegará um ponto em que não será mais necessário usá-lo.

50%:

O chá de 50% é aquele onde você adota a lei de: APENAS ELE PODE ME CHAMAR. EU NUNCA VOU CHAMÁ-LO.

E quando houver alguma conversa entre vocês, você não mostra entusiasmo nenhum.

Mas responde todas as perguntas dele como se parecesse normal. Aqui você pode puxar assunto, sim, mas muito periodicamente. Às vezes.
E apenas assuntos que puxem temas relevantes.

No de 50%, você para de ver os status do Instagram dele. Para de curtir as fotos dele. Para de comentar as fotos dele.

Se caso ele te chame para sair, você fala algo como: “Eu vou qual dia eu posso e te digo”. E aí você escolhe sempre 2 dias depois.

E nesse encontro você pode dar o chá de buceta se você quiser. Porque o de 50% serve para os boys que você já transou antes, que já ficou antes, mas não acontece NADA entre vocês.

Nesse caso, você não pode dá o chá de buceta primeiro. Você dá o chá de sumiço 50% para criar o campo e dar o chá de buceta. Quando você tiver a oportunidade de ter dado o chá de buceta, você diminui o chá de sumiço para 25%.

Se caso ele te chame para sair, você fala algo como: “Eu vou qual dia eu posso e te digo”. E aí você escolhe sempre 2 dias depois.

E nesse encontro você pode dar o chá de buceta se você quiser. Porque o de 50% serve para os boys que você já transou antes, que já ficou antes, mas não acontece NADA entre vocês.

Nesse caso, você não pode dá o chá de buceta primeiro. Você dá o chá de sumiço 50% para criar o campo e dar o chá de buceta. Quando você tiver a oportunidade de ter dado o chá de buceta, você diminui o chá de sumiço para 25%.

75%:

O chá de 75% deve ser dado para aquele tipo de boy que não teve resposta IMEDIATA após o chá de buceta ser dado.

Nele, você vai usar e abusar dos stories do seu Instagram e do feed. Vai usar TODAS AS DICAS do capítulo de adaptação para chamar a atenção dele. Faça de tudo para que ele responda os seus stories.

E quando ele responder, visualize e deixe pra lá.

Continue usando os status e o feed do Instagram. Se ele comentar algo, faça questão de responder a todos os outros comentários e deixar o dele sem resposta.

Continue atiçando ele.
Deixe-o sem resposta 2x seguidas.
Depois, você responde o que ele te mandar.

Nesse processo, ele vai te mandar mensagem no WhatsApp também. Então você visualiza lá, não responde na hora, espera uns 12h pra responder, e manda apenas uma mensagem bem simples, só respondendo o que ele perguntou mesmo.

O segredo é ser misteriosa, fatal, objetiva, para que ele sinta que você está se afastando e perdendo o interesse nele.

E aí você cria duas versões suas. A que responde ele no Instagram, que será um pouco mais animada (não exagere), e aquela que responde ele no WhatsApp: fatal, fria, objetiva, sem muito blá blá blá. Use esse chá durante uns 15 dias. Após os 15 dias, você diminui ele para o de 50%

(e faz tudo o que eu expliquei no tópico do de 50%), o de 50% vai funcionar, e aí você desce para o de 25%.

100%:

O chá de 100% é o extrato do tratamento do silêncio. E só pode ser feito se você estiver COM DÚVIDAS se aquela pessoa vale mesmo a pena todo o esforço do chá de buceta, de sumiço 25%/50% ou 75%.

Aqui é uma zona de reflexão.

É onde você permite raciocinar, sem a influência emocional dele, se ele é a pessoa que você quer para a sua vida.

Aqui você já deve ter feito de tudo para conquistá-lo e não deu certo. E convenhamos, se você usou todos os chás,
todas as dicas desse e-book,
e mesmo assim ainda não conseguiu criar um vínculo com ele... bem...
ele não é pra você.

Então o chá de 100% é para que você também ganhe força para arrancá-lo de sua vida. Possa ser que após o chá de 100%,
o interesse dele por
você mude TOTALMENTE. PODE SER QUE ISSO ACONTEÇA,
não é garantido.

Em contrapartida, após o chá de 100%, haverá uma grande chance de você não ter mais interesse. Dentro do teu momento de silêncio, nascerá uma mulher com outra mentalidade, outra visão, e vai perceber que é grande demais para caber nele.

O chá de 100% é para que você SUMA totalmente das redes sociais. Não poste nada.

Não responda as mensagens dele. Retire o visto por último do WhatsApp e a verificação de mensagens.

Se isole. Se redescubra. Faça mais coisas que antes você só conseguia fazer acompanha, como: ir a um cinema, ir a um barzinho, ir a um restaurante, caminhar na praia à noite
ou se bronzear.

Nos primeiros 15 dias fique sozinha. Depois se permita sair com seus amigos, conhecer novas pessoas. Viva. Depois desses 15 dias, você já pode também voltar a postar fotos nos stories do Instagram, no feed, mas NUNCA responda ele, NUNCA visualize as respostas dele, NUNCA curta os comentários dele.

Finja que ele não existe.

Quando passar 2 meses, você vai voltar a pensar nele. E tentará identificar se é isso que você quer mesmo. Se for o que você quer, se você quiser insistir, aí você vai mandar uma mensagem pra ele e durante a conversa identifique qual porcentagem de chá de sumiço você deve dar (entre o de 50% ou 25%).

Se caso você não queira mais ter contato com ele após o chá de 100%, você bloqueia o número dele (no WhatsApp) e no Instagram. E some da vida dele PARA SEMPRE

Você deve está se perguntando como não se autosabotar e mandar mensagem. Simples. Exclua o número dele. Se já souber decorado, está na hora de esquecer:

Antes de se esquecer de alguma coisa, é preciso lembrar todos os detalhes do acontecimento. Pode ser difícil, mas muito necessário. Anote as respostas para as seguintes perguntas para entender melhor determinada lembrança (o número dele):

- O que aconteceu pra eu estar querendo esquecer o número?
- Quem estava envolvido?
- Onde e quando aconteceu?
- O que mais estava acontecendo no momento?
- Como você se sentiu?

O que mais o incomoda em relação a essa lembrança? Responder a essa pergunta é o próximo passo a se tomar. Entender a causa do problema vai ajudá-lo a entender o que precisa ser esquecido. Anote os detalhes da situação para que você possa começar a trabalhar em uma forma de esquecê-los.

- Claro que ninguém pode esquecer um ex-cônjuge. Mas é possível se esquecer de datas especiais, eventos ou memórias relacionados aos sentidos. Por exemplo, você pode sim se esquecer de um determinado perfume, do primeiro encontro ou até mesmo de algo que o parceiro disse.

- Sempre que se encontrar na fossa por causa do problema, pegue um papel e anote o nome do culpado, o local em que a situação ocorreu e todos os detalhes sensoriais dos quais conseguir se lembrar (o cheiro do refeitório, do vestiário, da academia etc.).

Apague a lembrança com um ritual de liberação. Para isso, você vai usar os detalhes identificados mais acima. Um ritual de liberação envolve um exercício mental para ajudar a pessoa a se livrar de determinada lembrança. Para fazer um ritual desse tipo, você precisa transformar a memória em uma fotografia e, depois, se imaginar colocando fogo nela.

· Mentalmente, pense na lembrança que deseja esquecer. Pense nela como se fosse uma velha fotografia. Em seguida, se imagine colocando fogo na imagem. As bordas da foto começam a se enrolar e ficam pretas pela ação do fogo. Por fim, a imagem se desfaz completamente.

· Você também pode usar outra imagem no lugar da lembrança em si. Por exemplo, imagine que o ex seja um carro afundando dentro de um lago ou um trem saindo dos trilhos.

Experimente a hipnose. Tal técnica pode ajudar e muito a se esquecer de coisas desagradáveis. A hipnose exige que você entre em um estado de relaxamento para então se tornar mais aberto a sugestões. Procure por um profissional perto de você e experimente!

- Nem todo mundo pode ser hipnotizado, portanto não se preocupe se a técnica não funcionar em você. Aliás, nem mesmo quem pode ser hipnotizado tem garantias, já que os efeitos podem durar muito pouco.

Construa lembranças novas. Essa maneira é excelente para se livrar de memórias antigas e dolorosas. Mesmo que você não esteja fazendo algo relacionado à lembrança em si, formar novas memórias vai acabar eliminando as antigas. Algumas dicas são:

- Arranje um hobby;
- Leia um livro;
- Assista a filme;
- Arranje um emprego novo;
- Faça novas amizades.

E se nada disso funcionar, você vai pegar um papel e anotar TUDO o que você irá sentir se caso mande mensagem para ele. Tudo. Seja específica e cruel.

Diga todos os motivos. E sempre que sentir vontade de mandar mensagem, pegue esse papel e leia tudo o que você irá sentir. Mentalizando cada sensação na mente. Leia tópico por tópico devagar. Sentindo cada razão. Cada dor. E aí você não irá se sabotar.

CHÁ DE EXCLUÇÃO:

O chá de exclusão é aquele que você faz o que deve ser feito no chá de sumiço 100% quando você percebe que não quer mais a pessoa.

Mas você no nível EXTREMO.

Sem dá NENHUMA SATISFAÇÃO A ELE, você vai simplesmente BLOQUEAR o número, EXCLUIR o número, junto com TODAS AS CONVERSAS QUE VOCÊ TEVE COM ELE,

Bloquear em todas as suas redes sociais que ele tiver acesso.

Feito isso, pegue todas as roupas dele que tiver com você ou presentes que ele tiver lhe dado, e antes de excluir algumas fotos, imprima (como uma foto mesmo) as principais, aquelas que simbolizam os únicos momentos felizes que vocês tiveram, coloque junto de um lixeiro com as roupas e todos os pertences que estão contigo e QUEIME TUDO. Deixe queimando em um lugar deserto e vá pra casa, não olhe para trás.

E nunca mais, NUNCA MAIS NA SUA VIDA, tenha contato com ele. Se o ver em alguma festa, saía da festa. Se o ver na mesma calçada que a sua, mude de calçada.

Se for acessível pra você, se não for te prejudicar emocionalmente e financeiramente, mude de cidade também.

O chá de exclusão é para EXCLUIR da sua vida a existência dele.